

“Comida comum”: práticas alimentares sustentáveis e perspectivas para a formação em gastronomia

“Common Food”: sustainable eating practices and perspectives for gastronomy education

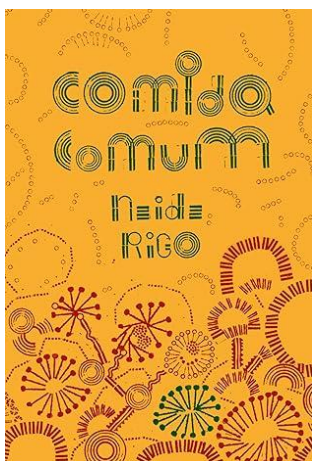
“Comida Común”: prácticas alimentarias sostenibles y perspectivas para la formación en gastronomía

DOI: <https://doi.org/10.70051/mangt.v5i2.69164>

Bruno Bastos | brunoo1ribeiro@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-6490-1999>

Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.



RIGO, Neide. *Comida Comum*. Ubu Editora, 2024.

Recebimento do artigo: 30-julho-2025

Aceite: 13-outubro-2025

BASTOS, B. “Comida comum”: práticas alimentares sustentáveis e perspectivas para a formação em gastronomia. **Revista Mangút: Conexões Gastronômicas**. ISSN 2763-9029. Rio de Janeiro, v. 5, n.2, p. 368-373, out. 2025.



Em tempos de crise climática, somos convidados a olhar com mais atenção para os sistemas alimentares convencionais e seus efeitos sobre a sociedade e o meio ambiente. A Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, por meio dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), convoca a sociedade a enfrentar desafios como a fome, a insegurança alimentar, a degradação ambiental e a concentração econômica da produção agrícola (Organização das Nações Unidas, [S.d.]).

Em especial, os ODS 2 e 13 destacam, respectivamente, a importância da agricultura sustentável e da adoção de medidas urgentes para o enfrentamento das mudanças climáticas como caminhos integrados para um futuro mais justo e equilibrado (Preiss; Schneider, 2020). No contexto atual, lidamos com problemas socioambientais e de saúde gerados pelo uso intensivo de agrotóxicos, o desmatamento, a transgenia, a contaminação de recursos naturais, o desperdício, a desnutrição e a escassez (Carneiro *et al.*, 2015). Nesse sentido, tornam-se necessárias medidas que priorizem formas mais sustentáveis de nos relacionarmos com o cultivo, a produção e o consumo de alimentos.

O livro *Comida Comum*, escrito pela nutricionista Neide Rigo, convida à reflexão sobre formas mais sustentáveis e éticas de nos relacionarmos com o que comemos. Publicada em 2024 pela Editora Ubu, a obra foi organizada por Bianca Chizzolini e conta com ilustrações de Andrés Sandoval. O livro é composto por seis capítulos, acompanhados de uma apresentação escrita pela própria autora, um posfácio assinado por Chizzolini e indicações de leitura complementar. A edição integra o Circuito Ubu, clube de assinatura criado em 2019 com o objetivo de fortalecer os vínculos entre a editora e seus leitores. O exemplar adquirido acompanha um livreto com receitas à base de milho e um pequeno envelope contendo sementes de milho e feijões crioulos.

Defensora e praticante de uma alimentação saudável, diversificada e ética, a autora nos conduz ao reconhecimento de uma alimentação territorial, cultivada em quintais, canteiros públicos e feiras agroecológicas. Desde a infância, Rigo demonstrava interesse por alimentos e suas origens. Não por acaso, mesmo morando na grande São Paulo, a autora encontra alternativas para se conectar à terra e ao cultivo do próprio alimento.

Embora seja nutricionista, suas preocupações não se concentram nas finalidades biológicas dos alimentos, tampouco suas ideias se limitam aos nutrientes e à manutenção da saúde física. Ela complexifica seu papel profissional ao incorporar, em sua abordagem, conhecimentos de outras áreas, como os da sociologia, da ecologia, da botânica e da antropologia, que permitem compreender a alimentação como uma prática complexa e multidisciplinar.

Inicialmente, ao apresentar sua trajetória como estudiosa da alimentação e praticante de culinária, a autora relata a criação do blog "Come-se". Mantido por ela desde 2006, esse espaço compartilha informações sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). Por meio dele, Rigo passou a interagir com pessoas com quem trocou sementes crioulas, mudas de plantas e histórias, estabelecendo vínculos capazes de gerar relações de cooperação. Ao perceber os benefícios psicossociais dessas interações, compreendeu que as plantas alimentícias possuem funções que vão além da sua natureza biológica, pois, ao mediar relações sociais, colaboram para a construção de vínculos entre pessoas que provavelmente nunca teriam se conectado, não fosse o interesse comum em praticar uma alimentação mais sustentável.

Além disso, tais práticas geram impactos positivos no ecossistema ao estimular o cultivo de espécies tradicionais e valorizar a diversidade agrícola, em contraste com os modelos dominados pela monocultura. Ao longo dessa trajetória, a autora demonstra que as plantas podem ocupar um papel que transcende o alimento: tornam-se mediadoras de redes de afeto, troca e resistência, fortalecendo a relação entre pessoas, saberes e territórios.

Ademais, Rigo defende a importância de atentarmos para a biodiversidade das regiões em que vivemos, privilegiando as fontes alimentícias presentes em nossos territórios. Para a autora, os caminhos para uma mesa farta, diversa e colorida exigem que desviemos o foco do que os supermercados e hortifrutis convencionais oferecem e passemos a valorizar as fontes alimentícias disponíveis em nossas proximidades, nos quintais e nas feiras agroecológicas.

A diversidade alimentar demanda que nos afastemos da monotonia do sistema convencional e consideremos inserir na alimentação fontes alternativas que não requerem o uso de venenos, como as PANC, plantas espontâneas espalhadas pelo vento, pelos pássaros, pelas pessoas e por grupos tradicionais que cuidam da terra de maneira saudável, sustentável e ética.

No capítulo quatro, a autora apresenta a noção de comida comum, que dá título ao livro, a partir de relatos sobre a construção de hortas comunitárias e o cultivo de plantas alimentícias no bairro onde mora. Ao longo do capítulo, Rigo descreve os desafios enfrentados ao tentar implementar um projeto de comida compartilhada em um espaço de uso coletivo. Ao propor suas ideias à comunidade local, teve de lidar com o desinteresse e o preconceito de alguns moradores, que afirmavam que a horta poderia atrair pessoas mal-intencionadas, dispostas a roubar os produtos cultivados e ameaçar a segurança do local. Esse posicionamento evidencia o distanciamento da noção de coletividade na esfera pública e a tentativa de cooptar o espaço coletivo para interesses privados.

A própria manutenção e limpeza dos espaços públicos, mediadas pelos serviços da prefeitura, muitas vezes impediram que as árvores frutíferas plantadas pela autora vingassem, pois eram arrancadas antes de seu pleno desenvolvimento. Apesar desses obstáculos, Rigo afirma que as dificuldades não inviabilizaram suas iniciativas e que, aos poucos, algumas pessoas passaram a se envolver, percebendo que o contato com a terra e o plantio de alimentos transformam as hortas comunitárias em verdadeiros espaços de coletividade, integração e geração de vínculos com o território.

Dando seguimento à noção de comida comum, Rigo compartilha suas experiências em caminhadas pelo bairro onde vive, acompanhada de pessoas que, assim como ela, buscam adotar práticas alimentares contra-hegemônicas. Essas atividades voluntárias tornam-se oportunidades valiosas para identificar espécies de PANC presentes no território. Nesses momentos de troca de saberes, as plantas são colhidas em canteiros públicos e levadas à casa de Rigo, onde são utilizadas no preparo de um almoço compartilhado.

A ideia de comida comum também se materializou nas experiências da autora durante a pandemia, por meio da realização de oficinas online sobre a produção de pães com fermentação natural e do compartilhamento de sua isca de fermento caseiro com pessoas interessadas em produzir suas próprias fornadas.

Enquanto uma "agricultora de frestas", a autora descreve os processos de resistência das plantas em contextos de urbanização e agricultura convencional. Para isso, Rigo apresenta exemplos de PANC consideradas pragas ou invasoras de espaço, como a bertalha-coração, que,

na ausência de manejo adequado, representa uma ameaça à biodiversidade. Usualmente, essas plantas são removidas dos sistemas agrícolas sem que se aproveite seu potencial produtivo e valor nutricional.

Para Rigo, uma forma de evitar esses problemas ambientais é consumir o máximo possível dessas espécies, impedindo sua proliferação e aproveitando-as como fonte de elevado valor nutricional. A autora afirma que estar em contato com a terra é sempre uma tarefa trabalhosa, mas essa interação torna as pessoas mais sensíveis e empáticas em relação ao trabalho daqueles que plantam de forma comprometida, ética e agroecológica, pois o manejo sem uso de agrotóxicos, com respeito à natureza e a saúde das pessoas, exige dedicação intensa.

Outro conceito fundamental no livro é a noção de cozinha circunstancial, isto é, uma cozinha que se faz a partir dos alimentos disponíveis. Trata-se de práticas culinárias que não se adequam aos procedimentos e técnicas da cozinha laboratorial, que envolvem o uso de balanças, ingredientes específicos e a reprodução estrita de fichas técnicas. A cozinha circunstancial prioriza o aproveitamento integral dos alimentos, em detrimento da estética, e não se apega à padronização. Um elemento central para o seu desenvolvimento é a criatividade; por isso, destina-se a quem tem (ou deseja ter) intimidade com a cozinha.

Nessa concepção de cozinha das circunstâncias, Rigo divulga um conjunto de tecnologias sustentáveis, como fogões solares e de caixa, que tem experimentado e que podem complementar os fogões a gás e a lenha. Esses fogões podem ser utilizados, segundo a autora, para cozinhar alimentos com energia solar ou para manter as preparações aquecidas por mais tempo, reduzindo o consumo de recursos, gerando economia e otimizando o tempo. São tecnologias produzidas a partir de materiais acessíveis, que vão na contramão das inovações robóticas, mas possuem enorme potencial sustentável por utilizarem energia limpa e poupam recursos naturais.

O livro *Comida Comum* nos convida a repensar a relação com a alimentação, enfatizando práticas sustentáveis, éticas e comunitárias. Por meio da valorização das PANC, do cultivo coletivo e da cozinha consciente, Neide Rigo propõe caminhos que questionam o sistema alimentar convencional e as práticas culinárias hegemônicas, estimulando uma conexão mais profunda com a terra, o território e as pessoas.

A obra também apresenta receitas em que PANC com características sensoriais semelhantes às de alimentos convencionais são sugeridas como substitutas durante as entressafas, demonstrando que seu consumo não envolve grandes mistérios, apenas cuidados com a identificação correta na natureza e atenção aos locais de coleta. Além disso, a autora compartilha referências que orientam o uso dessas plantas, que, quando devidamente reconhecidas, contribuem para a saúde e promovem uma alimentação mais diversa e culturalmente rica.

Ao relatar suas experiências no laboratório de nutrição durante a graduação, a autora observa que a comida, nesses contextos, é tratada de maneira excessivamente protocolar, perdendo sua essência ao ser reduzida a macro e micronutrientes. Ela chama atenção para a predominância de bancadas de inox em laboratórios de nutrição e gastronomia, em claro contraste com a escassez de mesas com cestas de frutas e cadeiras que favoreçam a comensalidade durante a degustação dos alimentos preparados pelos estudantes.

Embora nesses cursos de graduação haja ênfase em aspectos técnicos, defende que a comida deve ser reconhecida também como um elemento cultural, mesmo em ambientes laboratoriais. Destaca ainda o escasso investimento em referências da cultura alimentar brasileira, como as técnicas culinárias indígenas e quilombolas e o uso de alimentos da sociobiodiversidade. Critica, por fim, a valorização de ingredientes caros e importados, bem como o foco no corte preciso, que muitas vezes se sobrepõe à preocupação com a redução do desperdício.

A obra, nesse sentido, abre perspectivas para refletir sobre a maneira como a formação em Gastronomia tem sido conduzida atualmente, marcada pelo apego às fichas técnicas, que limitam o desenvolvimento criativo e inserem os estudantes em uma lógica de reprodução mecânica. Ao analisar os projetos político-pedagógicos dos cursos de Gastronomia no Brasil, observa-se que grande parte das práticas de ensino se estrutura com base nas técnicas e procedimentos da gastronomia francesa, mesmo em disciplinas que não têm essa culinária como foco central. Nesse modelo, há uma tentativa de conferir requinte e legitimidade a outras tradições culinárias por meio da linguagem e dos padrões da cozinha francesa, evidenciando a persistência de uma lógica eurocentrada na formação gastronômica.

Santos e Cordeiro (2022) dialogam com essa crítica de forma contra hegemônica ao defenderem que a formação em Gastronomia deve superar o vínculo predominante com as práticas francesas. Para os autores, é fundamental adotar uma perspectiva que valorize os conhecimentos e as demandas locais e regionais (*ibid.*). Essa abordagem, baseada em uma ecologia de saberes, contribui para romper com a lógica de monocultura e permite inserir os estudantes em processos formativos que favorecem a diversidade cultural, a pluralidade de referências e a construção do pensamento crítico (*ibid.*).

Para alinhar a formação em Gastronomia a um projeto de alimentação mais comprometido com a sustentabilidade, é necessário aproximar a universidade das pessoas que produzem alimentos com ética, respeito à natureza e à diversidade alimentar. Isso demanda a descentralização do laboratório de cozinha como único espaço apto ao desenvolvimento técnico-científico dos gastrônomos. Oficinas de gastronomia realizadas em feiras, que aproveitem a diversidade de alimentos produzidos por sistemas agroecológicos, podem representar contextos importantes para a divulgação de plantas alimentícias negligenciadas, integrando participação social, conhecimento científico e métodos e técnicas tradicionais.

Em suma, destinada a leitores que buscam transformar suas práticas alimentares e alinhá-las aos princípios da sustentabilidade, a obra dialoga com aqueles que desejam se aproximar da cozinha, dos pequenos produtores e do contexto ao redor. O compromisso com um projeto de mudança de realidade é evidente, construído a partir de ações individuais e coletivas dos próprios cidadãos, refletidas na criação de hortas comunitárias e no incentivo a práticas sustentáveis no cotidiano, como a redução do consumo de água e energia.

Há, no entanto, pouca discussão sobre o papel do poder público nesse processo, sobretudo no que se refere ao incentivo de políticas de fomento à agricultura urbana, que poderiam ampliar o alcance e a permanência dessas iniciativas. A obra também inspira reflexões sobre a formação em Gastronomia, especialmente no que diz respeito à urgência de integrar saberes tradicionais, práticas sustentáveis e experiências comunitárias aos currículos acadêmicos. Ao promover uma alimentação mais diversa, saudável, justa e conectada à preservação dos ecossistemas, Comida Comum oferece reflexões fundamentais para o enfrentamento dos desafios socioambientais contemporâneos.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, Fernando Ferreira (Org.); AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva (Org.); RIGOTTO, Raquel Maria (Org.); FRIEDRICH, Karen (Org.); BÚRIGO, André Campos (Org.). **Dossiê ABRASCO: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde**. Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015. 624 p.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: as Nações Unidas no Brasil**. [S. d.]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 16 jul. 2025.

PREISS, Potira Viegas (Org.); SCHNEIDER, Sergio (Org.). **Sistemas alimentares no século 21: debates contemporâneos** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2020. 360 p. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/211399>. Acesso em: 16 out. 2025.

SANTOS, Filipe Pessoa; CORDEIRO, Juliana Dias Rovari. Por uma ecologia de saberes no ensino de gastronomia. **Revista Mangút: Conexões Gastronômicas**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 1-17, 2022. DOI: <https://doi.org/10.70051/mangut.v2i2.55075>. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/mangut/article/view/55075>. Acesso em: 16 out. 2025.